

Консультация для родителей **«Здоровое питание — здоровый ребенок»**



В нашем государстве очень строгий подход к **питанию** в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый **родитель** может увидеть меню и нормы **питания**, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Про кашу, кисель (*и мало ли что еще*) **ребенок**, может сказать «фу». Это

понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как **питается ребенок в семье**. Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего **ребенка** – **зачем**, когда есть йогурт. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – **зачем**, когда есть соки, фанты и кока – колы. А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить **ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным**. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты. Ребенок должен получать достаточное количество **питательных веществ**, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (*белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины*). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов **питания**. **Питание** должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребенка. Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для **ребенка** младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или

пирожки, чай. Организация **питания** в детском саду должна сочетаться с правильным **питанием ребенка в семье**. Нужно стремиться. Чтобы домашнее **питание** дополняло рацион детского сада. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому. Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.



Правильное **питание** дошкольника

дома в выходные дни

Детям как никогда требуется полноценное **питание и разнообразие**, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня. Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да неспециалист и сам даст вам знать, что

не мешало бы подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки. Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота, бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины, травяного чая или настойки шиповника (*витамин С*)). Между завтраком и обедом (*прием пищи, который что англичане называют "ланч"*) **ребенок** должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт. Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В, компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов. Следует обратить внимание на то, чтобы **ребенок не переел**, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл. На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем. Желательно исключить из обязательного детского **питания сладкие вафли**, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий. Ужин

подайте **ребенку желательно не позже**, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры, сладкий чай). Не забывайте о соблюдении питьевого режима. **Ребенок** дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натошак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

Если ваш дошкольник страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Рекомендации для **родителей по питанию**

Правильно организованное **питание** формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**. Роль **питания** в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния **здоровья** детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры **питания** и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Несбалансированное **питание** приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе **ребенок** получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии **здоровья детей**.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального **питания дошкольников**. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными,

ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим **питания**, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов, у **ребенка** снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация **питания** детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным **питанием ребенка в семье**. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы **питание** вне ДООУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион **питания ребенка** по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону в ДООУ.

Полезные продукты дошкольника

Рацион **питания ребенка** 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

Все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной - в них есть клетчатка. Основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте **ребенка** деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион **питания ребенка** должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир,

йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим **ребенка овощами**, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш **ребенок** может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского **питания**.

Хлеб выбирайте из цельных зерен, ржаной.

Что должен знать **родитель о питании дошкольника?**

Уважаемые **родители!**

Утром, до отправления **ребенка в детский сад**, не кормите его, так как это нарушает режим **питания**, приводит к снижению аппетита, в таком случае **ребенок** плохо завтракает в группе. Однако если **ребенка** приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (*или*) какие-либо фрукты.

Не давайте жирную пищу **ребенку вечером**. К ночи активность работы желудка сильно снижается у **ребенка**, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Если Вы кормите **ребенка дома после детсада**, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

Основные продукты для ежедневного **питания были перечислены**, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2 дня.

Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы **ребенок не подавился**.

Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

Так бывает, что **ребенок** отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

Чистую питьевую воду **ребенок может пить**, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день **ребенок** должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно **здоровое питание дошкольников**, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную **здоровую еду без острого, жирного, сладкого**. А предпочтение - овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для **ребенка** и залогом семейного **здоровья!**



